

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。
その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。
(小1～2年生:0.8倍、小5～6年生:1.1倍、中学生:1.3倍)

令和7年1月分詳細献立表

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2025年1月8日 水曜日

お正月献立

献立	麦ご飯 ぶりのゆず塩麹焼き 筑前煮 ●七草入りかきたま汁	
	一人分量 単位	切り方
料理名/食品名		
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No6】		
【麦ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・和No46】		
【ぶりのゆず塩麹焼き】		
小:ぶり 40g	1.00 個	焼く
中:ぶり 50g	1.00 個	焼く
塩麹 1.2kg	4.00 g	
料理酒 1.8L	1.00 g	
本みりん 1.8L	1.00 g	
ゆず酢	1.00 g	
【煮物・和No66】		
【筑前煮】		
鶏肉(ヒレ肉 1kg) 2cmカット IQF	15.00 g	
料理酒 1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
ごぼう	12.00 g	輪切り
板こんにゃく	12.00 g	サイコロ
にんじん	10.00 g	いちよう
れんこん水煮(乱切り)	15.00 g	
インゲン 500g	5.00 g	2cm幅
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
こいくちしょうゆ	2.20 g	
三温糖	0.60 g	
だしパック(かつお節)	0.50 g	
【汁物・和No12】		
【●七草入りかきたま汁】		
IQFいちよう切り蒲鉾 500g	7.00 g	
だいこん	15.00 g	サイコロ
にんじん	7.00 g	いちよう
かぶ	15.00 g	サイコロ
大根葉 1cmカット IQF	3.00 g	
せり	2.00 g	2cm幅
水稲穀粒(精白米)	2.00 g	
●たまご	15.00 g	割りほぐす
代替食材:JFDA冷凍とうふ(サイコロ)	15.00 g	
だしパック(かつお節)	2.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
食塩 1kg	0.20 g	

2025年1月9日 木曜日

献立	ご飯 鶏とごぼうのにんにくソース 納豆サラダ おふのみそ汁	
	一人分量 単位	切り方
料理名/食品名		
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物・和No114】		
【鶏とごぼうのにんにくソース】		
鶏ムネ肉(1.5cm角切り)	45.00 g	油で揚げる
米パウダー	4.50 g	
大豆白絞油	4.50 g	
ごぼう	15.00 g	輪切り
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
むぎ枝豆 500g	6.00 g	
本みりん 1.8L	0.50 g	
料理酒 1.8L	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	2.00 g	
おろし生にんにく 1kg JFD	0.30 g	
【あえ物・洋No3】		
【納豆サラダ】		
ライトソナ水煮フレーク	5.00 g	
ハルヒきわり納豆(ヒキリ)	8.00 g	
ほうれん草	10.00 g	2cm幅
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
田舎みそ(麦赤) 1kg	0.50 g	
こいくちしょうゆ	0.60 g	
QP/ソイグマヨネーズ(卵不使用)	6.00 g	
【汁物・和No21】		
【おふのみそ汁】		
おわら蒟	1.00 g	
にんじん	8.00 g	いちよう
だいこん	20.00 g	いちよう
えのきたけ	10.00 g	
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
ねぎ	1.20 g	小口切り
煮干しだし	2.50 g	
田舎みそ(麦赤) 1kg	6.50 g	
大和米味噌(白) 1kg	2.00 g	

2025年1月10日 金曜日

献立	ご飯 春雨サラダ 白玉ぜんざい マーボー大根	
	一人分量 単位	切り方
料理名/食品名		
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【あえ物・中No5】		
【春雨サラダ】		
はるさめ(タシ) 1kg	4.50 g	
スナック系がまほこ(ぼぐし)	8.00 g	
ニスイプロックリー 500g(エ)	13.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	18.00 g	1cm幅
三温糖	0.70 g	
こいくちしょうゆ	2.70 g	
穀物酢	1.80 g	
いりごま(白) 1kg	0.80 g	
ごま油 1.65kg	0.45 g	
【菓子・寄物・和No27】		
【白玉ぜんざい】		
冷凍白玉(ニシムラ)	35.00 g	
江崎おはき用あんこ	20.00 g	
水	36.00 g	
【煮物・中No15】		
【マーボー大根】		
国産SPF豚ミンチ IQF	20.00 g	
おろし生しょうが 1kg JFD	0.80 g	
おろし生にんにく 1kg JFD	0.20 g	
料理酒 1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.25 g	
玉葱	30.00 g	サイコロ
にんじん	15.00 g	7mm厚切り
厚揚げ(サイコロ)	20.00 g	
だいこん	45.00 g	サイコロ
カネイ子国産きくらげスラ 500g	0.30 g	もどす
たけのこ(短冊)タイ産	10.00 g	
ねぎ	1.20 g	小口切り
田舎みそ(麦赤) 1kg	2.80 g	
こいくちしょうゆ	2.70 g	
三温糖	0.30 g	
中華スープ(理研)	1.00 g	
本みりん 1.8L	1.00 g	
馬鈴薯でんぶん 1kg	2.00 g	

令和7年1月分詳細献立表

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2025年1月14日 火曜

献立	麦ご飯	
	さばの塩焼き	五目豆
	里芋のみそ汁	
料理名／食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No6】		
【麦ご飯75g】		
水稻穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・和No13】		
【さばの塩焼き】		
小:ミト真鯖(浜田)塩水漬け40g	1.00 個	焼く
中:ミト真鯖(浜田)塩水漬け50g	1.00 個	焼く
【煮物・和No9】		
【五目豆】		
鶏肉モモ(こま切れ)	20.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
ごぼう	8.00 g	ささがき
にんじん	8.00 g	千切り
芽ひじき1kg韓国産	0.50 g	もどす
さつまあげ角天(短冊カット)	5.00 g	
国産大豆水煮 1kg	10.00 g	
本みりん 1.8L	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.80 g	
【汁物・和No85】		
【里芋のみそ汁】		
さといも	7.50 g	乱切り
さといも(冷凍・乱切)ニシムラ	7.50 g	
だいこん	15.00 g	いちょう
木綿豆腐(サロ)	15.00 g	
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
ねぎ	1.30 g	小口切り
煮干しだし	2.50 g	
田舎みそ(麦赤)1kg	6.50 g	
大和米味噌(白)1kg	2.00 g	

2025年1月15日 水曜日

献立	麦ご飯	
	●ルーローハンの具	白菜のおかが和え
	わかめスープ	
料理名／食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No6】		
【麦ご飯75g】		
水稻穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【丼物・和No13】		
【●ルーローハンの具】		
豚モモ(2cm角)	35.00 g	
おろし生しょうが1kgJFD	0.50 g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.50 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	25.00 g	スライス
たけのこ(千切り)タイ産	10.00 g	
●うずら卵水煮200卵入り	15.00 g	
追加食材:豚モモ(2cm角)	12.00 g	
チンゲンツァイ	15.00 g	2cm幅
三温糖	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
オイスターソース 585g	3.00 g	
水	6.00 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	1.00 g	
【あえ物・和No49】		
【白菜のおかが和え】		
白菜	40.00 g	1.5cm幅
ほうれん草	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
かつお節・細切(ニシムラ)	1.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・中No3】		
【わかめスープ】		
厚揚げ(サイコロ)	20.00 g	
だいこん	20.00 g	いちょう
にんじん	7.00 g	いちょう
乾し椎茸(美都産)	0.40 g	もどす
カットわかめセレクト	0.50 g	もどす
いりごま(白)1kg	2.00 g	する
中華スープ(理研)	1.00 g	
うずくちしょうゆ	2.00 g	

2025年1月16日 木曜E 教えて!人気メニュー(まるに保育所)

献立	ご飯	
	マスのマヨコーンチーズ焼き	ごぼうサラダ
	ポトフ	
料理名／食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No1】		
【ご飯75g】		
水稻穀粒(精白米)	75.00 g	
【焼物・洋No47】		
【マスのマヨコーンチーズ焼き】		
小:マス切身40g(さんれい)	1.00 個	焼く
中:マス切身50g(さんれい)	1.00 個	焼く
料理酒1.8L	1.00 g	
食塩 1kg	0.10 g	
スーパーズイートコーン	3.00 g	
クリームコーン	1.00 g	
7 08スタ イスカッパース 5mm	2.00 g	
QP/パイク マヨネーズ (卵不使用)	7.00 g	
米パウダー	0.50 g	
【あえ物・和No58】		
【ごぼうサラダ】		
ごぼう	20.00 g	ささがき
こいくちしょうゆ	0.50 g	
本みりん 1.8L	0.50 g	
にんじん	7.00 g	千切り
小松菜	18.00 g	2cm幅
ライトソナ水煮フレーク	7.00 g	
すりごま(白)	0.70 g	
か ゃ 練りごま 550g	0.70 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	0.30 g	
穀物酢	0.90 g	
ごま油 1.65kg	0.30 g	
【汁物・洋No89】		
【ポトフ】		
荒挽ミニガテルウインナー	20.00 g	
じゃがいも	10.00 g	サイコロ
玉葱	15.00 g	サイコロ
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	いちょう
ぶなしめじ	7.00 g	
マカロニ(貝)	4.00 g	
SB バゼリ(乾)	0.05 g	
コンソメ乳なし(理研)	1.00 g	
うずくちしょうゆ	1.20 g	

令和7年1月分詳細献立表

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2025年1月17日 金曜日

献立	ゆかりご飯(少量)	
	アーモンドサラダ	大学芋
	尾道ラーメン	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【変わり飯・和No2】		
【ゆかりご飯(少量)】		
水稻穀粒(精白米)	60.00 g	
ゆかり150g	1.20 g	
【あえ物・洋No101】		
【アーモンドサラダ】		
キャベツ	23.00 g	1cm幅
ニスイタロッキー500g(エ)	20.00 g	
にんじん	7.00 g	千切り
クッキングアーマート(細切)500g	3.00 g	
スクール系かまぼこ(ほぐし)	8.00 g	
三温糖	0.50 g	
さいくちしょうゆ	1.50 g	
穀物酢	1.50 g	
ソリアルモン100(720ml)ニシム	0.50 g	
JFS フレコリーアEXVリーフ油	0.50 g	
【揚げ物・和No109】		
【大学芋】		
さつまいも(乱切・冷凍)	50.00 g	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
三温糖	5.00 g	
さいくちしょうゆ	1.10 g	
水	1.00 g	
【主食併用麺・中No8】		
【尾道ラーメン】		
国産SPF豚ミンチIQF	20.00 g	
たけのこ(短冊)タイ産	6.00 g	
さいくちしょうゆ	0.80 g	
本みりん 1.8L	0.40 g	
おろし生しょうが1kgJFD	0.20 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
太もやし	10.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
ねぎ	1.30 g	小口切り
TM麺始めチャンボン麺200	35.00 g	
豚骨清湯スープ(1kg)	4.00 g	
煮干しだし	2.50 g	
さいくちしょうゆ	2.50 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
食塩 1kg	0.10 g	

2025年1月20日 月曜日

石見地方の郷土料理献立

献立	ご飯	
	揚げシューマイ(小2こ、中3こ)	春菊のごまみそ和え
	うずめめしの具	きざみのり
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No1】		
【ご飯75g】		
水稻穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物・中No16】		
【揚げシューマイ(小2こ、中3こ)】		
小:スクールランシューマイ(乳卵鶏抜き)	2.00 個	油で揚げる
中:スクールランシューマイ(乳卵鶏抜き)	3.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	3.00 g	
【あえ物・和No16】		
【春菊のごまみそ和え】		
しゅんぎく	10.00 g	1.5cm幅
キャベツ	18.00 g	1cm幅
ほうれん草	18.00 g	1.5cm幅
にんじん	6.00 g	千切り
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
すりごま(白)	1.00 g	
田舎みそ(麦赤)1kg	0.50 g	
さいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	0.30 g	
【丼物・カレー等・和No15】		
【うずめめしの具】		
鶏もも(1.5cm角切)	13.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
IQFダイスカット蒲鉾	5.00 g	
JFD 冷凍どうふ(サイロ)ニシム	15.00 g	
ごぼう	5.00 g	きざがき
にんじん	8.00 g	千切り
大根葉1cmカット IQF	5.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
ざといも(冷凍・乱切)ニシム	20.00 g	
さいくちしょうゆ	2.00 g	
うすくちしょうゆ	1.20 g	
本みりん 1.8L	1.00 g	
食塩 1kg	0.30 g	
だしパック(かつお節)	1.20 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.60 g	
【その他・和No24】		
【きざみのり】		
一食ちしのり(SS)0.3g	1.00 個	

2025年1月21日 火曜日

献立	麦ご飯	
	チャブチェ	海藻サラダ
	サムゲタン	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No6】		
【麦ご飯75g】		
水稻穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【炒め物・中No18】		
【チャブチェ】		
マロニー(5cmカット)	5.00 g	
国産SPF豚ミンチIQF	45.00 g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.40 g	
おろし生しょうが1kgJFD	0.40 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
玉葱	20.00 g	スライス
たけのこ(千切り)タイ産	8.00 g	
国産カラーピーマン(ミックス)	5.00 g	
にち	5.00 g	2cm幅
はくさい(キムチ)リハラ	7.00 g	
三温糖	0.80 g	
本みりん 1.8L	1.60 g	
さいくちしょうゆ	1.60 g	
ごま油 1.65kg	0.40 g	
【あえ物・和No150】		
【海藻サラダ(青じそ)】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
だいこん	15.00 g	千切り
にんじん	5.00 g	千切り
スクール系かまぼこ(ほぐし)	5.00 g	
湯戻し海藻サラダ100g	0.50 g	もどす
ノンオイル青じそト レッシング	3.50 g	
【汁物・中No43】		
【サムゲタン】		
ほぐしきざみ水煮(塩分対)	18.00 g	
白菜	20.00 g	2cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
白ねぎ	5.00 g	1cm幅
ぶちっとモチ玄米	3.00 g	
地養鶏パイオン	4.00 g	
中華スープ(理研)	1.00 g	
食塩 1kg	0.20 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
おろし生しょうが1kgJFD	0.50 g	

令和7年1月分詳細献立表

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2025年 1月22日 水曜日

益田の食育の日献立

献立	麦ご飯 豆腐ハンバーグ ●ふわふわスープ		ブロッコリーとベーコンのソテー	
	料理名／食品名		一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】				
【牛乳】				
牛乳			1.00 本	
【米飯・和No6】				
【麦ご飯75g】				
水稲穀粒(精白米)			71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)			4.00 g	
【焼物・洋No33】				
【豆腐ハンバーグ】				
小:国産大豆の豆腐ハンバーグ 60g			1.00 個	焼く
中:国産大豆の豆腐ハンバーグ 80g			1.00 個	焼く
マイルドデミグラスソース 3kg			5.00 g	
冷凍カットトマト			3.00 g	
トマトチャップ(カゴメ) 3kg			5.00 g	
赤ワイン 1.8L			0.70 g	
三温糖			0.70 g	
水			7.00 g	
【炒め物・洋No40】				
【ブロッコリーとベーコンのソテー】				
学給用スティックベーコン 500g			10.00 g	
サラダ油 1.5kg			0.50 g	
ブロッコリー			12.00 g	小房にわける
キャベツ			15.00 g	1.5cm幅
にんじん			8.00 g	千切り
玉葱			10.00 g	スライス
スーパースイートコーン			5.00 g	
食塩 1kg			0.20 g	
ハウス風車コショ-300g			0.02 g	
【汁物・洋No37】				
【●ふわふわスープ】				
玉葱			15.00 g	スライス
かぶ			15.00 g	サイコロ
にんじん			7.00 g	いちよう
SBパセリ(乾)			0.05 g	
●たまご			15.00 g	割りほぐす
代替食材:荒挽ミニガリ Weiner			18.00 g	
クラスメイト500g(粉チーズ)			2.00 g	
乾燥パン粉フレーグス2kg			2.00 g	
理研コンソメS 500g			1.00 g	
うすくちしょうゆ			1.80 g	
ハウス風車コショ-300g			0.02 g	

2025年 1月23日 木曜日

献立	ご飯 さごしの柚庵焼き なめこ汁		ほうれん草の白和え	
	料理名／食品名		一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】				
【牛乳】				
牛乳			1.00 本	
【米飯・和No1】				
【ご飯75g】				
水稲穀粒(精白米)			75.00 g	
【焼物・和No4】				
【さごしの柚庵焼き】				
小:さごし切身 50g			1.00 個	焼く
中:さごし切身 60g			1.00 個	焼く
料理酒 1.8L			4.00 g	
さいくちしょうゆ			3.60 g	
本みりん 1.8L			1.00 g	
ゆず酢			3.00 g	
【あえ物・和No62】				
【ほうれん草の白和え】				
ほうれん草			22.00 g	2cm幅
にんじん			7.00 g	千切り
突きこんにゃく(はりまや)			10.00 g	
乾し椎茸(美都産)			0.50 g	もどす
さいくちしょうゆ			0.25 g	
三温糖			0.25 g	
冷凍白和えの素			18.00 g	
ずりごま(白)			0.75 g	
かつ練りごま 550g			0.27 g	
さいくちしょうゆ			1.30 g	
三温糖			0.50 g	
【汁物・和No9】				
【なめこ汁】				
国産冷凍なめこ			15.00 g	
きざみ揚げ(ニシムラ)			3.00 g	
にんじん			8.00 g	いちよう
だいこん			20.00 g	いちよう
カットわかめセレクト			0.30 g	もどす
煮干しだし			2.50 g	
田舎みそ(麦赤) 1kg			6.50 g	
大和米味噌(白) 1kg			2.00 g	

2025年 1月24日 金曜日

全国学校給食週間お楽しみ献立

献立	揚げパン(きなこ) ツナマヨサラダ 肉団子シチュー		ヨーグルト	
	料理名／食品名		一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】				
【牛乳】				
牛乳			1.00 本	
【菓子パン・和No24】				
【揚げパン(きなこ)】				
小:コッペパン40g×10=シムラ			1.00 個	油で揚げる
中:コッペパン70g×8=シムラ			1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油			8.00 g	
きなこ(丸世)=シムラ			3.20 g	
三温糖			3.20 g	
【あえ物・洋No108】				
【ツナマヨサラダ】				
ライトツナ水煮フレーク			10.00 g	
キャベツ			20.00 g	2cm幅
ニチレイブロッコリー(エ)			15.00 g	
にんじん			7.00 g	千切り
スーパースイートコーン			6.00 g	
クッキングアーモント(スライス)			2.00 g	
QPハンegg マヨネーズ(卵不使用)			6.00 g	
食塩 1kg			0.10 g	
【汁物・洋No67】				
【肉団子シチュー】				
ボール&ドレッシングボールSS			30.00 g	
じゃがいも			20.00 g	サイコロ
にんじん			10.00 g	いちよう
玉葱			25.00 g	サイコロ
冷凍カットトマト			10.00 g	
ビーフシチュー(粉末)			12.00 g	
ウスターソース 1.8L			2.00 g	
マイルドデミグラスソース 3kg			5.00 g	
トマトチャップ(カゴメ) 3kg			3.00 g	
ハウス風車コショ-300g			0.02 g	
サラダ油 1.5kg			0.50 g	
【菓子・寄物・和No15】				
【ヨーグルト】				
ソファール元気ヨーグルト70g			1.00 個	

令和7年1月分詳細献立表

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2025年 1月27日 月曜日

昔懐かしい鯨肉献立

献立	ご飯	
	くじらの赤ワインソース	塩昆布サラダ
	洋風スープ	
料理名／食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物・洋No47】		
【くじらの赤ワインソース】		
鯨竜田揚げ	50.00 g	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
トマトチップ (カゴメ) 3kg	6.40 g	
こいくちしょうゆ	1.60 g	
三温糖	0.80 g	
赤ワイン 1.8L	1.60 g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.16 g	
水	4.00 g	
【あえ物・洋No92】		
【塩昆布サラダ】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
だいこん	20.00 g	千切り
にんじん	7.00 g	千切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
塩昆布(ジェフサ)	0.50 g	
三温糖	0.80 g	
穀物酢	2.10 g	
ハウス 風車コショ-300g	0.02 g	
食塩 1kg	0.20 g	
サラダ油 1.5kg	0.60 g	
【汁物・洋No5】		
【洋風スープ】		
カットペーコンIQF500g	7.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわけ
にんじん	8.00 g	いちよう
理研 コンソメS 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	0.80 g	

2025年 1月28日 火曜日

保幼小中連携献立

献立	麦ご飯	
	タンドリーチキン	ゆず入り大根なます
	さつまいものみそ汁	
料理名／食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No6】		
【麦ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・洋No7】		
【タンドリーチキン】		
小:鶏肉モモ切身50g(材料)	1.00 個	焼く
中:鶏肉モモ切身60g(材料)	1.00 個	焼く
食塩 1kg	0.20 g	
ハウス 風車コショ-300g	0.02 g	
QP/ニック マヨネ-ス (卵不使用)	5.50 g	
トマトチップ (カゴメ) 3kg	3.50 g	
カレー粉(純)200g	0.10 g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.10 g	
【あえ物・和No79】		
【ゆず入り大根なます】		
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
だいこん	40.00 g	千切り
にんじん	10.00 g	千切り
いりごま(白)1kg	1.00 g	
穀物酢	2.70 g	
三温糖	0.80 g	
ゆず酢	0.80 g	
食塩 1kg	0.30 g	
【汁物・和No5】		
【さつまいものみそ汁】		
さつまいも	20.00 g	サイコロ
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	いちよう
えのきたけ	7.00 g	
さつまあげ角天(短冊カット)	7.00 g	
ねぎ	1.30 g	小口切り
田舎みそ(麦赤)1kg	6.50 g	
大和米味噌(白)1kg	2.00 g	
煮干しだし	2.50 g	

2025年 1月29日 水曜日

受験生応援献立

献立	麦ご飯	
	チキンカツ	おからサラダ
	●カツ丼の具	
料理名／食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No6】		
【麦ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・洋No48】		
【チキンカツ】		
小:チキンカツ 50g	1.00 個	油で揚げる
中:チキンカツ 60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No152】		
【おからサラダ】		
おから(新製法)	7.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	20.00 g	1cm幅
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
穀物酢	0.80 g	
三温糖	0.30 g	
食塩 1kg	0.15 g	
QP/ニック マヨネ-ス (卵不使用)	7.00 g	
【丼物・カレー等・和No21】		
【●カツ丼の具】		
乾し椎茸(美都産)	0.80 g	もどす
にんじん	12.00 g	いちよう
玉葱	35.00 g	スライス
●たまご	25.00 g	割りほぐす
代替食材:木綿豆腐	10.00 g	厚1/4縦1/3
ねぎ	8.00 g	小口切り
だしパック(かつお節)	0.50 g	
だし昆布	0.50 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	5.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.20 g	
食塩 1kg	0.10 g	

令和7年1月分詳細献立表

2025年 1月30日 木曜日 人気メニューリレー（六日市調理場）

献立	ご飯		
	カラフルポーク炒め 切干大根のナムル		
	タラのみそ汁		
料理名／食品名		一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】			
【牛乳】			
牛乳	1.00	本	
【米飯・和No1】			
【ご飯75g】			
水稲穀粒(精白米)	75.00	g	
【炒め物・中No21】			
【カラフルポーク炒め】			
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00	g	
料理酒1.8L	0.50	g	
サラダ油1.5kg	0.50	g	
玉葱	30.00	g	スライス
にんじん	8.00	g	千切り
国産カラーピーマン(ミックス)	8.00	g	
むき枝豆 500g	5.00	g	
三温糖	3.00	g	
こいくちしょうゆ	3.00	g	
オイスターソース 585g	0.50	g	
穀物酢	1.00	g	
中華スープ(理研)	0.50	g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00	g	
【あえ物・中No2】			
【切干大根のナムル】			
ほうれん草	15.00	g	2cm幅
切干大根(益田産)	3.00	g	
キャベツ	15.00	g	1cm幅
チキンハム(短冊)500g	7.00	g	
すりごま(白)	1.00	g	
ごま油 1.65kg	0.50	g	
こいくちしょうゆ	1.50	g	
【汁物・和No121】			
【タラのみそ汁】			
助宗タラ角切(2cm角)	20.00	g	
だいこん	20.00	g	おろす
にんじん	8.00	g	いちよう
さといも(冷凍・乱切)ニシム	15.00	g	
乾し椎茸(美都産)	0.30	g	もどす
ねぎ	1.30	g	小口切り
煮干しだし	2.50	g	
田舎みそ(麦赤)1kg	6.50	g	
大和米味噌(白)1kg	2.00	g	

2025年 1月31日 金曜日 全国味めぐり献立(秋田県)

献立	ご飯		
	タラのりんごソース たくあん和え		
	きりたんぼ鍋		
料理名／食品名		一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】			
【牛乳】			
牛乳	1.00	本	
【米飯・和No1】			
【ご飯75g】			
水稲穀粒(精白米)	75.00	g	
【揚げ物】			
【タラのりんごソース】			
小:まだら切身50g	1.00	個	油で揚げる
中:まだら切身60g	1.00	個	油で揚げる
米パウダー	5.00	g	
大豆白絞油	5.00	g	
アップルソース	5.00	g	
ソート・和むたい	5.00	g	
穀物酢	2.00	g	
三温糖	2.60	g	
こいくちしょうゆ	3.00	g	
【あえ物】			
【たくあん和え】			
キャベツ	20.00	g	1cm幅
だいこん	20.00	g	千切り
にんじん	5.00	g	千切り
千切りたくあん	5.00	g	
塩昆布(ジェフサ)	0.50	g	
かつお節・細切(ニシム)	0.20	g	
すりごま(白)	0.80	g	
こいくちしょうゆ	0.50	g	
【汁物・和No162】			
【きりたんぼ鍋】			
きりたんぼ1/6カット	25.00	g	
鶏肉(筋肉タレ)2cmカットIQF	15.00	g	
料理酒1.8L	0.50	g	
食塩1kg	0.10	g	
サラダ油1.5kg	0.50	g	
白菜	20.00	g	2cm幅
にんじん	7.00	g	いちよう
ごぼう	8.00	g	ざざがき
乾し椎茸(美都産)	0.30	g	もどす
白ねぎ	5.00	g	1cm幅
地養鶏パイオン	4.00	g	
中華スープ(理研)	1.00	g	
うすくちしょうゆ	1.00	g	